

Обучение ходьбе на лыжах детей разного возраста с учетом особенностей в развитии.

Инструктор по физической культуре: Е. А. Закирова

Обучение ходьбы на лыжах в старшей группе.(5-6 лет)

- Польза ходьбы на лыжах
- Благоприятные условия для лыжных прогулок
- Ходьба на месте, ступающий шаг, повороты, скользящий шаг и игровые упражнения (саночки, самокат, змейка, нарисуй снежинку и др.)
- Игры: «Догоняшки», «Салки в одной лыже», «День –ночь» и др.

Благодаря регулярным занятиям на лыжах:

Уменьшаются и простудные заболевания у детей. Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания).

Ходьба на лыжах:

-Вызывает активные действия крупных мышечных групп.

-Размашистая широкая амплитуда движений, ритмичное постоянное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной систем.

-Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких.

-Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы.

-Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки ребенка. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все группы мышц и особенно мышцы спины.



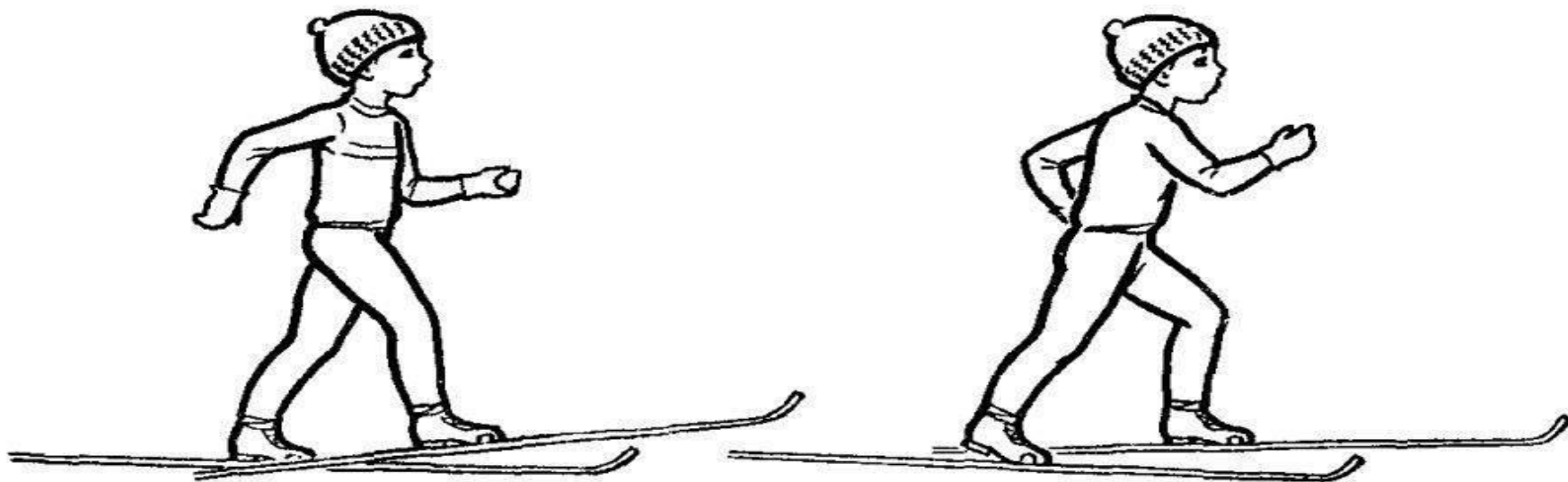
Благоприятные условия для лыжных прогулок

- Температура воздуха -8-11 градусов, полное безветрие
- Снег должен быть рассыпчатым
- Время проведения 10-12 часов дня
- Продолжительность занятия от 20 до 30 минут, так же продолжительность занятия зависит от степени овладения детьми двигательных навыков передвижения на лыжах.

Ходьба на месте, ступающий шаг, повороты, игровые упражнения(саночки, самокат, змейка и др.)

- От простого к сложному. Ходьба на месте, поднимая слегка лыжи от снега, затем чуть повыше.
- Ступающий шаг. Носки лыж поочередно поднимаются, пятки прижаты к снегу и так постепенно происходит передвижение вперед.

При ступающем шаге **скольжения нет**



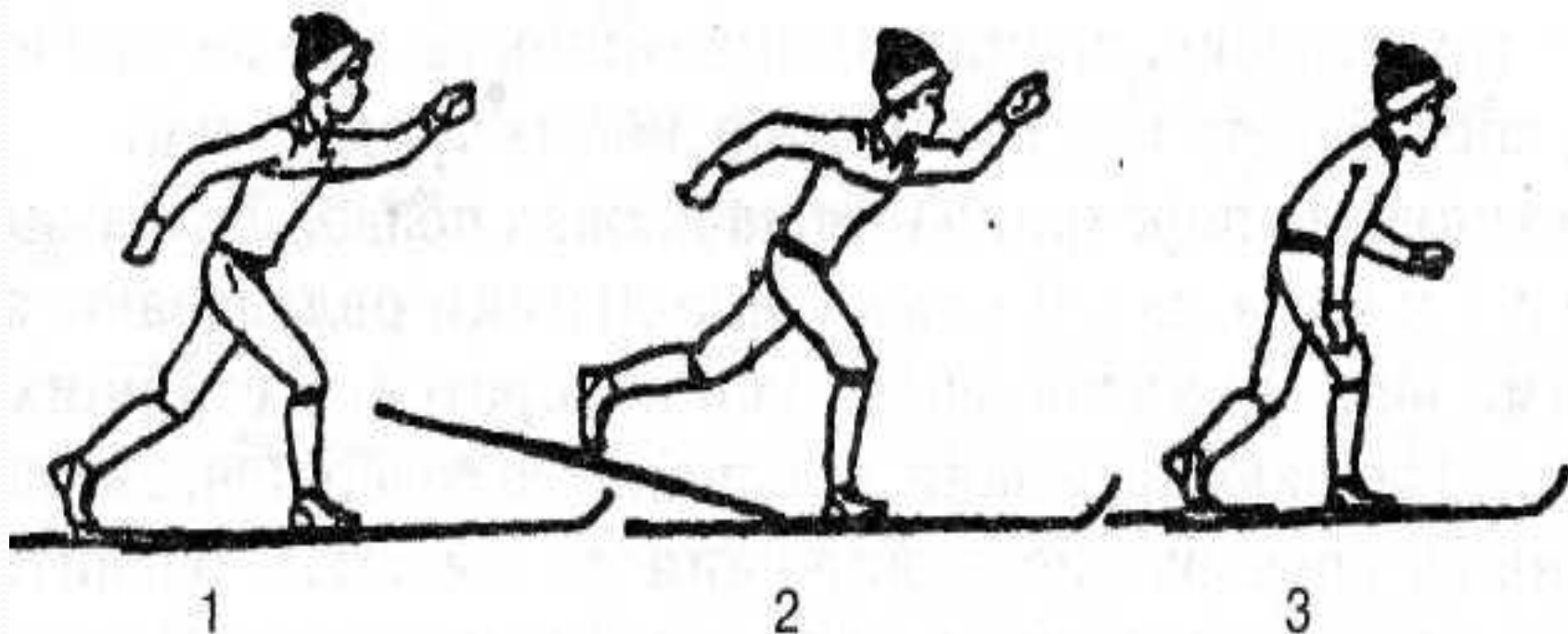
Повороты на месте

- **Повороты** – на лыжах выполняются на месте и в движении. Различают повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж. Повороты переступанием вокруг пяток лыж наиболее простой из всех способов поворотов на месте.



Скользящий шаг

- **Скользящий шаг** - это основа лыжного хода. **Скользящий шаг** состоит из скольжения и выпада. Скольжение на лыжах проходит с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой, стараясь делать широкие **шаги** и полностью выпрямлять ноги в коленном суставе.



Обучение ходьбы на лыжах

В подготовительной

группе.(6-7лет)

- Девочки отличаются большей координированностью и чистотой движения, но им труднее даются те движения, где требуется мышечное усилие и резкость. Они проявляют меньшую активность на занятиях, появляется застенчивость и неуверенность в своих силах. Угасание навыка ходьбы на лыжах после летнего перерыва у девочек более заметно, и восстановление навыка происходит медленнее.
- Мальчики быстрее овладевают самыми сложными движениями

В обучении скользящему шагу нужна
строгая **методическая последовательность:**

- Знакомство и закрепление посадки лыжника. (И. П.)
- Упражнения в посадке лыжника (размахивание руками вперед-назад с флажками).
- Передвижение скользящим и ступающим шагом с поворотами.
- Перенос веса тела с одной ноги на другую.
- Приучать детей к равномерному скольжению.
- Торможение «Плугом»

Торможение «Плугом»



Торможение осуществляется равномерно двумя лыжами. Лыжник ставит их на внутренние ребра с разведенными в стороны пятками. Колени сближаются, каблуки ботинок давят на лыжи.